



NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM CLIENTES DE GINÁSIOS DA REGIÃO CENTRO DE PORTUGAL

Cordeiro, P.¹, Nunes, A.¹, Oliveira, E.¹, Mendes, F.², Figueiredo, A.²

¹ IPV;

² IPV-CI&DETS

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

Correspondencia:

Mails: pedrao_cordeiro17@hotmail.com; adrienunes66@hotmail.com; elton.a.o_1@hotmail.com;

fmendes@esev.ipv.pt; abel.figueiredo@esev.ipv.pt

Introdução

A World Health Organization, (2010) considera absolutamente decisivo a prática da Atividade Física, considerando-a um determinante chave no controlo do peso, na redução do risco de doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, de algumas formas de cancro e consequências psicossociais da obesidade. Com a idade, os NAF tendem a decrescer e são mais baixos entre as mulheres (Gordia, 2010).

Objetivo

Caracterizar os Níveis de Atividade Física (NAF) percebidos por sujeitos que frequentam ginásios/health clubs na região Centro de Portugal, contrastando-os em função de variáveis sociodemográficas.

Método

Participantes.

A amostra, de conveniência, era constituída por 150 sujeitos, dos quais 86 (50,7%) são masculinos, de diferentes estados civis, com $31,59 \pm 12,25$ anos e estados de saúde entre o Mau (9 – 6%), Mediano (12 – 8%), Razoável 24 – 16%), Bom (60 – 40%) e Muito Bom (45 – 30%).

Instrumentos.

Além de um questionário de caracterização sumária dos respondentes, foi utilizado o IPAQ (versão 8, formada reduzida), desenvolvido pela WHO e validado para português por Matsudo et al. (2001).

Procedimento.

Cumpriu-se o princípio ético de aceitar a decisão de não colaboração, garantindo-se o anonimato e a confidencialidade. Foi, também, pedida autorização ao autor para utilização do instrumento. O tratamento dos dados foi desenvolvido no SPSS for Windows 22.0 com recurso ao Mann-Whitney, Kruskal Wallis, e Rho de Spearman.

Resultados e discussão

Os resultados da Atividade Física Vigorosa (AFV), Atividade Física Moderada (AFM) e Atividade Física Ligeira (AFL), apesar da dispersão da duração média por sessão, evidenciam que os NAF dos participantes se encontram acima das recomendações da OMS para o escalão etário em análise.

A análise inferencial (Tabela 1) aponta, na AFV, para uma frequência de prática mais elevada nos solteiros e mais novos, confirmando os estudos de Vieira (2014), e uma menor duração média por sessão, relativamente aos casados. Ou seja, a disponibilidade dos casados sendo menor, leva a que as sessões seja menos frequentes mas com uma duração mais elevada. Este mesmo padrão repete-se na AFM. Nas AFL os solteiros e os mais novos tendem a registar valor médios superiores por sessão. O género não se revelou como uma variável de contraste relativamente a qualquer dos NAF, não corroborando (Dias et al., 2014). Em relação ao tempo sentado, os solteiros e os masculinos fazê-lo durante mais tempo, com expressão a $p < .05$, confirmando os resultados de Dias *et al.* (2014). A idade, correlaciona-se positiva e significativamente com a duração da AFM e negativamente com a frequência da AFM e tempo média da AFL.

Tabela 1. Comparação na frequência e duração média dos NAF, em função do estado civil, género, estado de saúde e idade.

		F.		Duração sessão	
		AFV	AFV	AFM	AFL
E Civil	Solteiro	73,02	60.93	59,43	73,23
	Casado	57,65*	74.05*	76.10*	57,37*
Saúde	Razoável		60.08		
	Mau		112.44*		
Idade	Mais novo	86.39		69.43	83.13
	Mais velho	60.05 **		84.11*	64.67 *

$p < .01^{**}$ $p < .05^{*}$

Conclusões

A prática de Atividade Física em ginásios permite o cumprimento dos valores mínimos de Atividade Física recomendados pela WHO (2010).

Os resultados apontam para a necessidade de diferenciar as estratégias em função das características dos sujeitos, enfatizando uma maior disponibilidade dos solteiros e dos mais novos para uma prática mais frequente e uma duração média mais acentuada nos casados, quer nas AFV, quer nas AFM. O estado de saúde é também um elemento a ponderar nas estratégias a desenvolver já que os participantes que mais tempo se envolvem, por sessão, são os que afirmam registar níveis de saúde melhores e piores.

REFERÊNCIAS

- Dias, G., Clemente, F., Rocha, R., Martins, F., Martins, R. A., Mendes, R., & Lopes, A. (2014). Estudo dos Níveis de Atividade Física de uma População Rural Portuguesa. *Revista Gymnasium*, 5:1(1), 59-86.
- Gordia, A.P., Quadros, T., Campos, W., & Petroski, E. (2010). Nível de atividade física em adolescentes e sua associação com variáveis sociodemográficas. *Rev Port Cien Desp*, 10(1), 172–9.
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L., & Braggion, G. (2001). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 6(2), 5-17.
- Vieira, R. (2014). *Fatores associados ao comportamento alimentar de frequentadores de academias de Taubaté - SP.* (Mestre), Universidade de São Paulo, São Paulo.
- World Health Organization, G. (2010). *Global recommendations on physical activity for health.* Geneve.